



STRESS et DIAPHRAGME : un DUO MAJEUR

Comment passer des tensions au lâcher-prise par la pratique du Yoga

Daniel Rougier *Enseignant de Yoga/Psycho-Praticien*

I. PSYCHOPHYSIOLOGIE DU STRESS

Le stress n'est pas une doctrine, c'est une découverte scientifique.

Définition : un stress est toute situation qui s'impose à nous, en nous demandant un effort d'adaptation avec intensité et/ou insistance et qui perturbe notre homéostasie (constance du milieu interne)

Le SGA (défini par Hans Selye : Syndrome Général d'Adaptation) est l'ensemble des réponses physiologiques non spécifiques du stress, c'est-à-dire des réponses qui ne dépendent pas des agents stresseurs qu'ils soient toxiques, chimiques, infectieux, physiques ou psychiques. C'est une réponse stéréotypée qui vise à rétablir l'homéostasie.

Elle se déroule en 3 phases : (*croquis n° 1.*)

1) Réaction d'alarme en 2 étapes

- a. Le choc : l'organisme accuse le coup, de nombreux paramètres physiologiques sont perturbés : tachycardie, acidose du sang, diminution de la diurèse (ou arrêt), chute de tension artérielle, altération de la température corporelle, des globules blancs, du sucre dans le sang... cela peut aller jusqu'à la perte de conscience (syncope)
- b. Le contre-choc : l'organisme se mobilise pour se défendre ce qui entraîne une rehausse de tous les paramètres de la phase du « choc », hausse qui dépasse souvent la normale

2) Phase de résistance

Prolongement de la phase de contre-choc si le stress continue ou si de nouveaux agents stresseurs s'ajoutent et amènent un état chronique. Cela conduit à un affaiblissement des réponses d'adaptation, à une fragilisation de l'organisme. C'est la porte ouverte à beaucoup de maladies tant physiques que psychiques.

3) Phase d'épuisement

L'organisme ne peut plus s'adapter, il subit.... Il peut en mourir

Face à un stress nous avons les mêmes 3 possibilités que le règne animal :

- a) Affronter l'agent stressant
- b) Fuir l'agent stressant
- c) Rester dans l'inhibition de l'action sans pouvoir ni fuir ni affronter ce qui ne permet pas au corps d'utiliser efficacement son système de défense. C'est malheureusement la situation la plus courante actuellement. D'autant plus qu'avec nos moyens actuels d'informations le nombre d'agents stressants possible pour chacun d'entre nous est considérable

Les sources de stress sont nombreuses, depuis les conflits sur le lieu du travail en passant par la pollution de l'air, de l'eau, de notre nourriture, la maladie, la mort de proches, les évènements qui nous sidèrent (figent la musculature striée, sur-active le Système Nerveux Autonome SNA), ceux qui nous empoisonnent la vie.... (croquis 2. Zones de réaction au stress)

Les mécanismes du stress (croquis 3. et 3 bis)

3 axes de réactions de défenses

- 1) Le système nerveux central avec en priorité le SNA : réflexes corporels archaïques de défense, stimulation du système nerveux sympathique
- 2) Le système hormonal active l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien avec libération de neuro-transmetteurs, entre autre gluco-cortisol (à action « accommodante »), minéralo-corticoïde (à action agressive)
- 3) Le système immunitaire avec ses réactions de défenses et d'attaques contre les envahisseurs et le non-soi

Nos réactions dépendent des agents stresseurs actuels et rappellent les vécus des actions/réactions /réponses du passé vis-à-vis de traumatismes anciens du même type.

II. LE DIAPHRAGME ET LA RESPIRATION

Le rôle du diaphragme (croquis n° 4. et n° 5)

- Respiratoire
- Moteur (lever de poids, sur-effort)
- Statique
- Phonatoire
- Digestif
- Carrefour conscient-inconscient
- Circulatoire (sanguin, lymphatique)
- Activation, tension-détente du plexus solaire
- Rapports avec les fonctions gynécologiques
- Rapports avec les fonctions excrétoires
- Réflexes avec secousses vers le haut : toux, rires, rot...

- Réflexes avec secousses vers le bas : hoquet, bâillement, déglutition

Biomécanique de la respiration

Inspiration

- Petite amplitude
 - Descente du diaphragme de 1,5 cm environ
- Moyenne amplitude
 - « arrêt » du diaphragme à 3 cm car pression sur les viscères et étirement du tendon du diaphragme
 - Élévation des 6 dernières côtes grâce aux intercostaux, c'est-à-dire intervention des inspireurs thoraciques (garants de l'espace intercostal)
- Grande amplitude
 - Centre phrénique descend (5 cm)
 - Redressement du dos
 - Élévation augmentée des 6 dernières côtes avec plus d'ouverture en hauteur et latérale grâce aux scalènes et intercostaux
 - Diamètre augmenté dans toutes les directions
- Sur-inspiration

Intervention des inspireurs accessoires : inspireurs nucaux, scapulaires, spinaux selon l'activité particulière du corps

Expiration

- Passive
 - Tous les muscles sollicités ci-dessus se détendent, le diaphragme remonte
- Active
 - Intervention des expirateurs accessoires, entre autres les muscles abdominaux et le carré des lombes
 -

III. STRESS et DIAPHRAGME *(croquis n° 6.)*

Le diaphragme est influencé par :

- la statique du corps : scoliose, lordose diaphragmatique...
- les efforts
- la phonation
- la digestion, la déglutition surtout quand il est déjà tendu
- les tensions du plexus solaires
- la défécation

Le diaphragme est perturbé par la respiration.

La respiration elle-même fluctue avec :

- l'état émotionnel et donc le stress. Par exemple
 - admiration = respiration lente et profonde

- agitation = respiration rapide
- peur = arrêt de la respiration
- désir = accélération de la respiration

b) l'état d'activation du mental. Par exemple :

- concentration = suspension de la respiration
- préoccupation mentale = accélération
- relaxation = ralentissement
-

Le diaphragme peut être couvercle, cuirasse, filtre... entre le pulsionnel (ventre) et l'affectif (cœur)

Le diaphragme peut par ailleurs ne pas être à sa juste place de repos, par exemple :

- il peut être chroniquement trop haut : ventre plat
- ou chroniquement trop bas : abdomen trop relâché
- décalages des échanges respiratoires : ne pas prendre le temps de souffler (expiration jamais complète)
- maladies (asthme, emphysème, hernie hiatale...)
-

IV. Le YOGA

Un **anti-stress** qui s'attaque à la racine du mal pour prévenir/éliminer et même guérir la maladie et vivre dans l'ouverture du lâcher-prise.

Si nous reprenons les causes de stress et l'influence des agents stressés sur le diaphragme nous pouvons quasiment point par point mettre en face chaque type de problèmes un des 8 membres du yoga de Patanjali. Quelques exemples

- les asanas corrigent la statique, libèrent le diaphragme. Certaines postures sont des œuvres d'art anti-stress (Sarvangasana/la Chandelle)
- les perturbations émotionnelles sont gérées, dépassées par Pranayama
- Yama-Niyama nous aide à corriger notre alimentation, les effets de la pollution, à prendre du recul...

Sans oublier le but fondamental du Yoga : la cessation des perturbations mentales.

Le Yoga nous enseigne donc comment sortir de ces spirales mortifères en nous invitant à :

1) Se connaître

- Devenir conscient du corps et de ses réactions de défenses diverses
- Re-connaître les vécus difficiles ou traumatisants du passé et les évacuer via des techniques de thérapies diverses ou en laissant remonter les samskara et vasana dans la pratique du yoga
- Prendre du recul : yama-niyama...pratyahara, dharana, dhyana ce qui apportera de la lucidité et le lâcher-prise

2) Limiter les sources de stress

- Les pollutions diverses

- Les conflits : parler, échanger...partager...
- 3) Etre amène avec soi-même
- Se nourrir sainement
 - S'activer physiquement....

Vivre en toute sérénité est POSSIBLE

Daniel ROUGIER animera une mise en pratique
du thème « **Stress/Diaphragme : un Duo Majeur** »
Les 9 / 10 / 11 Novembre à Bruxelles
Organisation : yogviv@wanadoo.fr
www.vivianegutlerner.com
Daniel Rougier : www.domaine-mastaram.fr